



MARCHE AUDAUX

Au bénéfice des Restos du Coeur



20 MARS SAMEDI 2021

7ÈME BREVET DE MARCHE D'ENDURANCE DE 25 KM

(Deux boucles de 12,5 Km)

Une marche nordique de 10 kms sera organisée au départ de l'île de loisirs de Trappes

Mesures sanitaires: Port du masque lors de l'inscription et aux arrêts, 2 m de distance pendant la marche.

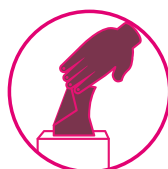
Apporter son gobelet et son ravitaillement - Pour votre sécurité le port du gilet réfléchissant est obligatoire pendant toute la durée du brevet.



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



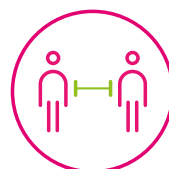
Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



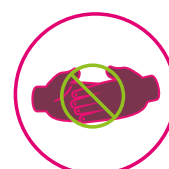
Se moucher dans un mouchoir à usage unique Puis le jeter



Éviter de se toucher le visage



Respecter une distance d'au moins un mètre avec les autres



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



En complément de ces gestes, porter un masque quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée

Don sous forme de chèque à l'ordre des Restos du Coeur du montant que vous souhaitez !

Montant minimum fixé à 5 euros

Renseignements et inscriptions
secretariat.adal@orange.fr

DÉPART

7H30 Au centre sportif
Pierre de Coubertin
2. Rue Charles Linné - 78180
MONTIGNY LE BRETONNEUX
(grand parking)

Audax et Marche Nordique du 20 mars 2021

L'ADAL et les Restos du Cœur s'associent pour organiser le samedi 20 mars 2021, une marche d'endurance AUDAX et une Marche Nordique solidaires au bénéfice des restos du cœur !

Le besoin d'aide alimentaire s'étant amplifiée avec la situation liée à la Pandémie, L'ADAL souhaite apporter sa contribution à cette solidarité en mobilisant tous ses adhérents, pour qu'ils soutiennent cette initiative :

1. Soit en participant à la marche AUDAX (*don minimum de 5 €*),
2. Soit en faisant un chèque de soutien à l'ordre des restos du cœur, que vous remettrez sur place.

Le programme de cette matinée est le suivant :

Pour l'AUDAX :

2 boucles de 12,5 km pour un brevet homologué de 25 km par l'Union des Audax

Français

7heures : Rdv sur le parking Pierre de Coubertin, côté boulodrome pour l'inscription.

7h30 : Départ en groupe de 6 personnes maximum vers la base de Loisirs avec les meneurs d'allure.

Vers 9h30 : Arrivée au Parc de la Plaine de Neauphle pour une collation qui sera tirée de votre sac à dos.

12h30 environ : Arrivée à Pierre de Coubertin.

Pour la Marche Nordique :

10 km avec un départ de la Base de loisirs -route de Trappes – rond-point Tabarly

Le début des inscriptions se fera à 9h30 sur place avec un départ à 10heures.

Exceptionnellement, le parking est gratuit pour cette matinée.

Il n'y a pas d'autre Marche Nordique ce jour-là.

Vous pouvez vous inscrire auprès du secrétariat